



SUSHIS VEGAN



Ingrédients

Pour 60 sushis environ :

- 6-8 carottes
- huile de colza (2 cuillères à soupe)
- sauce soja salée (2 cs)
- fumée liquide (quelques gouttes)
- algues en paillettes (ou algues nori à broyer soi-même) (1 cs)

- 500g de riz à sushi
- vinaigre de riz (15 cL)
- sucre (2 cs)
- sel (2 cc)

Bon à savoir

L'huile de colza reproduit le gras du saumon, la sauce soja le goût salé, et les algues le côté iodé.

Les +

On peut tremper les sushis dans de la sauce soja pour la dégustation. Si vous aimez les préparations épicées, il est possible de mettre une petite pointe de wasabi (ou moutarde à défaut) entre le riz et la carotte.

Préparation

Pour les carottes :

Éplucher les carottes, les couper au couteau en lamelles de 2-3mm d'épaisseur. Les faire cuire à la vapeur durant environ 10-15 minutes selon la consistance désirée.

Pour la marinade :

Dans un récipient (à couvercle) mettre l'huile, la sauce soja, quelques gouttes de fumée liquide (ou 1 cuillère à café de paprika fumé à défaut) et une cuillère à soupe d'algues séchées (en paillettes).

Ajouter les carottes et bien mélanger.

Fermer la boîte et mettre au frais quelques heures.

Secouer régulièrement la boîte pour que les carottes soient bien imbibées.

Préparation du riz :

Rincer le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit transparente. Le mettre dans une casserole et le recouvrir d'eau froide (2 cm au dessus du niveau de riz).

Monter à ébullition, et laisser cuire pendant 10 minutes à couvert, à feu doux.

Laisser refroidir le riz 10 minutes en dehors du feu (toute l'eau doit avoir été absorbée).

Dans un bol mélanger le sel avec le sucre en poudre et le vinaigre de riz (ou vinaigre de cidre à défaut),

Mélanger jusqu'à complète dissolution du sel et du sucre.

Ajouter cette préparation au riz et mélanger délicatement.

Poser un torchon mouillé à ras sur le riz le temps qu'il finisse de refroidir.

Assemblage :

Remplir un bol d'eau froide, se mouiller les 2 mains avec, et prendre une boule de riz tiède. Former des petits boudins en pressant le riz dans les paumes des mains et le creux des doigts.

Poser sur un plat de présentation. Continuer tant qu'il y a du riz.

Sortir les carottes et déposer une lamelle par sushi.

Il n'y a plus qu'à déguster...